

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Dlouhé sezení ve stejné poloze při práci

Vliv na zdraví a doporučení osvědčených postupů

Shrnutí

Autoři: Kees Peereboom a Nicolien de Langen (vhp human performance, Nizozemsko), spolupracovala Alicja Bortkiewicz (Noferův ústav pracovního lékařství, Łódź, Polsko).

Recenzi provedla Jacqueline Snijders (Panteia, Nizozemsko).

Tuto zprávu zadala k vypracování Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Její obsah, včetně všech vyjádřených názorů a/nebo závěrů, představuje výhradně stanovisko autorů a nemusí nutně odrážet stanoviska agentury EU-OSHA.

Řízení projektu: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba, která vám pomůže odpovědět na
otázky týkající se Evropské unie**

Bezplatná telefonní linka (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*). Někteří operátoři mobilních sítí neumožňují přístup k číslům 00 800, nebo mohou tyto hovory zpoplatnit.

Mnoho doplňujících informací o Evropské unii je k dispozici na internetu (<http://europa.eu>).

Katalogové údaje jsou uvedeny na obálce této publikace.

Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2021

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2021

Reprodukce povolena pod podmínkou uvedení zdroje.

SHRnutí

Úvod

Vzhledem k tomu, že mnoho pracovních míst s sebou přináší stále více sezení, přibývá důkazů, které spojují špatný zdravotní stav se sedavým životním stylem. To podtrhuje význam řešení dlouhého sezení ve stejné poloze na pracovišti. Tato zpráva zkoumá problematiku dlouhého sezení při práci. Zabývá se rozsahem sezení v práci a účinky dlouhého sezení na zdraví a obsahuje doporučení ohledně omezení doby sezení a doporučení osvědčených postupů, jakož i příklady týkající se toho, jak předcházet dlouhému sezení v práci a omezit jej a jak být při práci aktivnější a dynamičtější. Přináší také závěry a podněty pro tvůrce politik. Cílem zprávy je zohlednit potřeby mikropodniků a malých podniků, přičemž zkoumá jak práci v kanceláři, tak i mimo ni, otázky rovnosti žen a mužů a stárnutí i otázky dlouhého sezení ve školách. Zpráva definuje dlouhé sezení jako dobu delší než dvě hodiny strávenou vsedě.

Druhá zpráva, která se týká dlouhého stání a souvisí s touto zprávou, ⁽¹⁾ a tři články na OSHwiki ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ poskytují další informace o dlouhém sezení, dlouhém stání a podpoře pohybu při práci.

Politické souvislosti

Ačkoli v Evropské unii (EU) neexistuje žádná konkrétní politika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) týkající se sezení při práci, byla ve strategii EU v oblasti BOZP ⁽⁵⁾ uznána obecná výzva, kterou představují muskuloskeletální poruchy související s prací, a byl jí přisouzen prioritní význam. Existuje také řada směrnic EU o BOZP prováděných členskými státy EU, které se týkají prevence rizik dlouhého sezení. V souvislosti se stále častější prací vsedě EU vypracovala politická doporučení na podporu tělesné aktivity, a to i při práci ⁽⁶⁾. Tato doporučení zahrnují ukazatele pro opatření členských států v pracovním prostředí, které vycházejí z pokynů EU v oblasti tělesné aktivity ⁽⁷⁾.

Co se rozumí pojmem dlouhé sezení?

Dlouhé sezení lze definovat jako dobu dvou hodin nebo delší strávenou vsedě. Má tři hlavní charakteristiky:

- nízký výdej energie,
- poloha těla vsedě,
- statické zatížení (fyzická námaha pro udržení stejné polohy).

Kolik času strávíme při práci vsedě?

Podle údajů Eurobarometru z roku 2013 ⁽⁸⁾ stráví v EU 18 % dospělých denně celkem více než 7,5 hodiny vsedě, přičemž vyšší úrovně obvykle vykazují skandinávské země a nižší úrovně země jako Itálie, Portugalsko a Španělsko. Francouzský průzkum zjistil, že dospělí strávili vsedě v průměru

⁽¹⁾ EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Dlouhé omezené stání při práci: Účinky na zdraví a doporučení osvědčených postupů*, 2021. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/themes/muskuloskeletal-disorders/eu-osh-research-activity-work-related-muskuloskeletal-disorders>.

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Sdělení Komise Evropskému parlamentu, Radě, Evropskému hospodářskému a sociálnímu výboru a Výboru regionů, „Bezpečnější a zdravější práce pro všechny – Modernizace právních předpisů a politiky EU v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017, s. 9. K dispozici na adrese <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&from=cs>.

⁽⁶⁾ EU (Evropská unie), Doporučení Rady (ES) č. 2013/C 354/01 o podpoře zdraví upevňující tělesné aktivity ve všech odvětvích. K dispozici na adrese [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204\(01\)&from=GA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/CS/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013H1204(01)&from=GA).

⁽⁷⁾ EU (Evropská unie), *Pokyny EU v oblasti tělesné aktivity*, 2008. K dispozici na adrese https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf.

⁽⁸⁾ Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. and Lakerveld, J., „European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States“, *PLoS ONE*, Vol. 11, No 3, 2016, e0149320. K dispozici na adrese <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Na základě údajů Eurobarometru shromážděných v roce 2013.

přibližně 7,5 hodiny denně, z toho 4 hodiny a 10 minut seděli při práci ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Podle údajů Eurostatu z roku 2017 vykonává práci vsedě 39 % pracovníků EU ⁽¹¹⁾. To zahrnuje kancelářské pracovníky používající počítače, pracovníky call center a řidiče vozidel. Podle evropského průzkumu pracovních podmínek z roku 2015 ⁽¹²⁾ 28 % pracovníků uvádí, že vsedě stráví téměř celou pracovní dobu, a 30 % uvádí, že sedí čtvrt až tři čtvrtiny pracovní doby. Celkem 31 % žen uvedlo, že vsedě stráví téměř celou pracovní dobu, ve srovnání s 25 % mužů. Procentní podíl lidí pracujících téměř vždy s počítači, notebooky nebo klávesnicemi se zvýšil ze 17,6 % v roce 2000 na 30,3 % v roce 2015. V evropském průzkumu podniků na téma nových a vznikajících rizik z roku 2019 bylo druhým nejčastěji uváděným rizikovým faktorem v zemích EU-27 (u 61 % podniků) dlouhé sezení ⁽¹³⁾.

Ohrožení pracovníci

▪ Druhy práce

Nejvíce jsou dlouhým sezením ohroženi kancelářští pracovníci. Mezi další pracovní místa a pracovní oblasti spojené s dlouhým sezením však patří také řidiči, piloti, obsluha jeřábů, obsluha šicích strojů, pracovníci montážních linek, pracovníci asistenčních služeb a pracovníci v laboratořích, call centrech a na dispečerských pracovištích. Osoby pracující z domova mohou podléhat pokušení pracovat déle bez přestávky a v podmínkách, které mohou být z hlediska ergonomie horší než ty, které mají v kanceláři.

▪ Ženy

Ženy častěji než muži uvádějí, že při práci sedí téměř po celou dobu ⁽¹³⁾. Jsou nadměrně zastoupeny v řadě pracovních míst při pracích vykonávaných převážně vsedě, jako jsou kancelářské práce a kompletace mikrosetav, které jsou často podřadné. Z toho může vyplývat, že nemají dostatečnou kontrolu nad tím, jakým způsobem pracují, a to i pokud jde o to, kdy si mohou dělat přestávky, aby se postavily a prošly. Těhotné ženy se musí vyhýbat dlouhému sezení častými přestávkami, aby se postavily a prošly, zejména v pokročilých stádiích těhotenství.

▪ Starší pracovníci a pracovníci s chronickými muskuloskeletálními potížemi

Dlouhé sezení představuje problém zejména pro pracovníky, u kterých se rozvinuly chronické potíže, jako jsou bolesti zad a revmatická onemocnění, neboť sezení po dlouhou dobu může vyvolat bolest spojenou s těmito zdravotními potížemi. S tím, jak pracovní síla stárne, bude mít takovéto potíže stále více pracovníků. Kvůli prohloubení sedavé povahy práce a zvyšování věkové hranice odchodu do důchodu navíc mohou být v současnosti pracovníci v průběhu života vystaveni sedavé práci ve větší míře ve srovnání s předchozími generacemi pracovníků. Vyhýbání se dlouhému sezení je tématem pro zajištění udržitelnosti práce.

Účinky dlouhého sezení na zdraví

Na základě krátké rešerše literatury zpráva uvádí příčiny a účinky na zdraví při dlouhém sezení ve stejné poloze v grafickém modelu. Mezi účinky na zdraví spojené s dlouhým sezením patří:

- bolesti v bederní části zad,
- potíže v oblasti krku a ramen,

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., „Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study“, *BMC Public Health*, Vol. 15, No 379, 2015. K dispozici na adrese <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>.

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., „Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?“, *Hygiène et sécurité du travail*, No 252, 2018. K dispozici na adrese <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>.

⁽¹¹⁾ Eurostat, „Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]“ (Osoby vykonávající tělesnou aktivitu při práci podle druhu činnosti, stavu nejčastější činnosti, kvantilu a stupně urbanizace), poslední aktualizace: 24. února 2020. K dispozici na adrese <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>.

⁽¹²⁾ Eurofound, *Šestý průzkum pracovních podmínek v Evropě – Souhrnná zpráva (aktualizace z roku 2017)*, Úřad pro publikace Evropské unie, Lucemburk, 2017. K dispozici na adrese <https://www.eurofound.europa.eu/cs/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

⁽¹³⁾ Eurofound, *Šestý průzkum pracovních podmínek v Evropě – Souhrnná zpráva (aktualizace z roku 2017)*, Úřad pro publikace Evropské unie, Lucemburk, 2017. K dispozici na adrese <https://www.eurofound.europa.eu/cs/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

- cukrovka 2. typu a kardiovaskulární onemocnění,
- obezita,
- některé druhy rakoviny, zejména rakovina prsu a rakovina tlustého střeva,
- problémy spojené s duševním zdravím,
- předčasné úmrtí.

Pokud jde o cukrovku a kardiovaskulární onemocnění, při sezení člověk téměř nepoužívá svaly dolních končetin. Při proudění krve však hraje svalová aktivita ve velkých svalech nohou důležitou úlohu.

▪ Sezení a muskuloskeletální poruchy

Vystavení vibracím celého těla při sezení, například ve vozidlech, zvyšuje riziko problémů v bederní části zad a dalších muskuloskeletálních poruch, zejména pokud jsou polohy omezené, nepohodlné nebo špatné.

Kromě bolesti v bederní části zad může mít práce vsedě v kombinaci s opakující se prací, statickým zatížením svalů, nepohodlnými polohami a vynakládáním sil nebo limitními dosahy horních končetin za následek jejich poruchy.

Právní předpisy a pokyny

▪ Právní předpisy

Ačkoli se na dlouhé sezení výslovně nevztahují žádné evropské právní předpisy o bezpečnosti a ochraně zdraví, v souladu se směrnicemi EU mají všichni zaměstnavatelé v EU obecně povinnost provádět hodnocení rizik a zavádět preventivní opatření na základě těchto hodnocení⁽¹⁴⁾. Při výběru opatření by měli pokud možno předcházet rizikům a přizpůsobit práci pracovníkovi. Na všechny pracovníky, kteří obvykle používají zobrazovací jednotku jako významnou součást své běžné práce, se vztahují právní předpisy týkající se zobrazovacích jednotek⁽¹⁵⁾, které upravují mimo jiné zajištění vhodné pracovní stanice a židle a pravidelné přestávky nebo změny činnosti s cílem zkrátit čas strávený prací se zobrazovací jednotkou. Při zlepšování zdraví při práci vsedě a její ergonomii mohou být důležité směrnice o pracovních zařízeních⁽¹⁶⁾, strojních zařízeních⁽¹⁷⁾, vibracích⁽¹⁸⁾ a ruční manipulaci s břemeny⁽¹⁹⁾.

▪ Pokyny pro sezení při práci

Na základě přezkoumaných pokynů ze zprávy se doporučuje následující:

Při práci:

- stůjte nejvýše 50 % svého pracovního dne,
- se vyhněte delšímu sezení – snažte se vstát alespoň každých 20–30 minut,
- po dvou hodinách sezení vždy vstaňte alespoň na 10 minut – seděte méně, kdykoli je to možné,
- nepřekračujte dobu 5 hodin sezení v práci každý den,
- pracujte aktivně a měňte polohu mezi sezením, stáním a chůzí.

Neustálé udržování polohy, která je „co nejvzpřímenější“, se již nepovažuje za ideální a bylo nahrazeno konceptem „dynamického sezení“, při němž se polohy vsedě průběžně mění. Kromě toho protikladem k sezení není stání – je jím pohyb. Ačkoli tedy nastavitelný stůl pro práci vsedě i vestoje může být užitečný, sám o sobě nestačí, protože člověk stále střídá dvě statické polohy.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/cs/legislation/directives/6>

Preventivní postupy

Je důležité co nejčastěji měnit polohu těla. Obecným cílem je propagovat dynamický a aktivní pracovní styl: více se hýbat a méně sedět. Pracovníci by měli mít při práci možnost zaujmout různé polohy a pokud možno by měli být schopni střídavě sedět, stát a procházet se.

▪ Strategie prevence s cílem předcházet dlouhému sezení

Podobně jako u všech oblastí řízení rizik by měla být opatření s cílem předcházet dlouhému sezení provedena v rámci strategie, která uplatňuje systematický přístup, používá hodnocení rizik a dodržuje hierarchii preventivních opatření. Strategie prevence by měla zajistit dobrou ergonomii pracoviště a účast zaměstnanců a měla by zahrnovat konkrétní opatření s cílem omezit dlouhé sezení a podporovat pohyb při práci. Na úrovni organizací jsou zapotřebí podpůrné zásady a postupy na pracovišti. Na úrovni prostředí mohou méně sezení a více pohybu podpořit změny pracovního prostoru. Na individuální úrovni je nutné motivovat pracovníky, aby pracovali dynamičtěji a více se pohybovali, například tím, že si vyhradí krátké přestávky na protažení a budou chodit po schodech. Zpráva obsahuje grafiku, která pomáhá při rozhodování, zda by se práce měla provádět vsedě nebo vestoje.

Strategie prevence by měla zahrnovat tyto prvky:

- Jako výchozí bod poskytněte **vhodnou ergonomickou pracovní stanici** a vhodné podmínky prostředí, včetně vhodné židle, stoličky, stolu či sedadla řidiče. **Nastavitelnost** hraje důležitou roli, jelikož umožňuje změnu polohy a pohodlnou práci. Jedná se například o nastavitelné židle, které také usnadňují změnu držení těla a „dynamické sezení“, nastavitelnou výšku pracovní stanice, pracovní stanice pro práci vsedě i vestoje a kabiny, které se mohou otáčet.
- **Uspořádejte práci tak, aby omezovala sezení a podporovala pohyb:** vyvažujte úkoly, které mají být prováděny, a poskytněte možnosti pro aktivní práci, rotaci úkolů, vhodné úpravy pracovního místa, malé přestávky navíc a možnosti individuálního řízení. Zvolte přístup zaměřený na aktivní/dynamickou práci. Poskytněte pracovníkům dostatečnou kontrolu nad jejich prací, aby mohli změnit způsob své práce a v případě potřeby si udělat přestávku.
- **Uspořádejte pracovní prostředí a zvyklosti tak, aby podporovaly pohyb,** například umístěním košů a tiskáren do společných prostor a plánováním času na protažení během schůzek.
- Podporujte konzultace a **aktivní zapojení pracovníků** – to je důležité pro všechny aspekty strategie. Díky spolupráci mohou zaměstnavatelé a pracovníci najít praktické způsoby, jak podpořit aktivnější způsoby práce.
- **Podporujte zdravé chování,** například zvyšováním informovanosti a poskytováním školení o dlouhém sezení. Toto opatření nebude účinné, pokud nebude provedeno společně s dalšími výše uvedenými prvky.
- **Zaveďte organizační zásady a postupy** s cílem zajistit realizaci v praxi.

Je důležité posoudit celou škálu rizikových faktorů, včetně dlouhého sezení, držení těla se špatnou ergonomií, opakujících se pohybů, ruční manipulace a vystavení vibračním působícím na celé tělo, a společně je komplexně řešit.

▪ Tipy a příklady praxe na pracovišti

Zpráva obsahuje řadu tipů, jak učinit pracoviště aktivnějším, například pořádáním schůzek při chůzi, používáním bezdrátových telefonů, aby pracovníci mohli během hovorů chodit, motivací pracovníků k přestávkám, pohybu a protahování a používáním počítačových aplikací, které pravidelně připomínají přestávky a protahování. Zpráva obsahuje také tipy pro řidiče (např. co nejčastěji měnit držení těla při řízení) a pro osoby pracující na dálku (např. plánovat krátké přestávky na cvičení, vykonat časově nenáročnou domácí práci za účelem přerušování sezení).

Zásahy na pracovišti jsou často jednoduché a nenáročné na náklady. Jako příklad lze uvést tato opatření použitá v praktických příkladech a odvětvových pokynech obsažených ve zprávě:

- pokladny v supermarketu: umožnit obsluze střídání sezení a stání, kdykoli to potřebuje,
- krupiéři v kasinu: umožnit nejvýše 15 minut vsedě a 30 minut vestoje a odpočinek 15 minut po 45 minutách u herního stolu,

- přepážka čerpací stanice: umožnit pracovníkům střídat sezení a stání a poskytovat nastavitelné křeslo a obrazovku,
- výrobní linka v továrně: zavést kratičké přestávky a rotaci úkolů.

▪ Ergonomie ve škole a podpora pohybu ve školách

Žáci základních škol tráví 30 hodin týdně sezením za pracovním stolem (ve školní lavici) ⁽²⁰⁾. Do této doby není započítán čas strávený vsedě mimo školu, například před obrazovkami doma. Bolesti v bederní části zad byly dány do souvislosti s vlastnostmi školního nábytku, školy nicméně mohou povzbudit žáky k častějšímu pohybu. To zahrnuje využívání metod založených na činnostech během vyučování a takových zařízení a školních areálů, které podporují tělesnou aktivitu, a aktivní dojíždění do školy.

Závěry pro pracoviště

Dlouhé sezení ve stejné poloze souvisí s různými vážnými zdravotními problémy, včetně kardiovaskulárních problémů, cukrovky 2. typu a bolestí v bederní části zad. Naše těla potřebují pohyb a předcházení statickým polohám je důležitým prvkem pro zajištění udržitelné práce. Ačkoli mnoho pracovních míst v Evropě je spojeno s dlouhým sezením ve stejné poloze, lze učinit mnohé pro organizaci práce s cílem omezit dlouhé sezení a usnadnit více pohybu a tělesné aktivity při práci, zajistit dobrou ergonomii a zajistit dynamičtější práci vsedě. Mezi důležité faktory uvedené v této zprávě patří tyto poznatky:

- Obecně se 2 hodiny považují za maximální dobu pro nepřetržitě sezení, neboť mohou nastat zdravotní rizika, zejména pokud se tato 2hodinová hranice překračuje pravidelně. V tomto časovém rámci je důležité vstát každých 20–30 minut.
- Pokud jde o polohu těla, nejdůležitější je její pravidelná změna. To znamená měnit polohu mezi sezením, stáním a chůzí. Znamená to také co nejčastěji střídat držení těla při sezení – „dynamické sezení“ a provádět příležitostně protahovací cvičení, ať již vsedě, nebo vestoje.
- Dlouhé sezení by se nemělo nahrazovat pouze dlouhým stáním, protože dlouhé stání je rovněž spojeno s vážnými účinky na zdraví. Tento přístup lze shrnout v motto „sedte, když potřebujete, stůjte, když musíte, a hýbejte se, když můžete“ ⁽²¹⁾.
- Obecný přístup k předcházení dlouhému sezení v práci by měl vycházet ze strategie prevence, která zajistí dobrou ergonomii pracoviště a účast zaměstnanců a která zahrnuje konkrétní opatření s cílem omezit dlouhé sezení a podpořit pohyb při práci v rámci strategie.
- Podobně jako u všech muskuloskeletálních poruch je důležité včasné oznamování problémů souvisejících s dlouhým sezením.

Podněty pro tvůrce politik

▪ Obecné informace

- Mnoho zásahů na pracovišti je jednoduchých a nenáročných na náklady; zaměstnavatelům však musí být poskytnuty informace, aby porozuměli podstatě.
- Jsou zapotřebí pokyny pro pracovní stanice a aktivní práci, nejlépe pokyny pro jednotlivá odvětví. To zahrnuje jednoduché zdroje a materiály pro mikropodniky a malé podniky se zohledněním specifik jednotlivých odvětví.
- Je třeba věnovat větší pozornost prevenci dlouhého sezení při práci mimo kancelář.
- Pro hodnocení a analýzu dlouhého sezení jsou zapotřebí vylepšené výzkumné nástroje, zejména dotazníky.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. K dispozici na adrese https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2.

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), „Sitting or standing? Which is best?“, 2018. K dispozici na adrese <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.

- **BOZP a politika podpory zdraví na pracovišti**

- Dlouhé sezení by mělo být zahrnuto do všech hodnocení rizik BOZP, která se provádějí.
- Předcházení dlouhému sezení by se mělo stát součástí všech kampaní na podporu ochrany zdraví na pracovišti.

- **Pohlaví a věk**

Více žen než mužů uvádí, že jejich práce obnáší sezení téměř po celou dobu. Ženy jsou nadměrně zastoupeny v řadě pracovních míst vykonávaných převážně vsedě (kancelářské práce, kompletace mikrosestav), která jsou rovněž málo kvalitní.

- Je zapotřebí více výzkumu a pokynů ohledně účinků na zdraví a prevence rizik při dlouhém sezení v zaměstnáních vykonávaných ženami. To zahrnuje případy, kdy se dlouhé sezení kombinuje s dalšími muskuloskeletálními riziky.
- Větší pozornost je třeba věnovat druhům sedavé práce, kterou vykonávají ženy.

Pokud jde o věk, studie ukazují, že úroveň prevalence muskuloskeletálních poruch se zvyšuje s věkem; to je částečně způsobeno délkou kumulativního vystavení rizikům muskuloskeletálních poruch v průběhu pracovního života.

- U pracovníků ve věku nad 65 let je třeba rozvíjet povědomí o dopadu dlouhé doby sezení v důsledku jejich prodlouženého pracovního života.
- Je zapotřebí dalšího výzkumu týkajícího se přesunu starších pracovníků na méně náročná zaměstnání vykonávaná převážně vsedě, aniž by byli vystaveni dlouhému sezení.

- **Politika veřejného zdraví**

- Je zapotřebí kombinovaný přístup zaměřený na zkrácení doby strávené vsedě v práci i doma a na častější aktivitu. K dosažení tohoto cíle je zde zapotřebí větší spolupráce v oblasti BOZP a veřejného zdraví.
- Programy veřejného zdraví by měly zahrnovat poradenství pro pracoviště týkající se toho, jak učinit práci dynamičtější a omezit dlouhé sezení, a zdravotničtí pracovníci by měli být školeni a informováni, aby mohli poskytovat vhodné poradenství.
- Vztah příčin a následků mezi sezením a účinky na zdraví není zcela objasněn. V této oblasti je zapotřebí dalšího výzkumu.

- **Školy**

- Na školách by mělo probíhat vzdělávání o problematice dlouhého sezení a opatřeních k jeho omezení.
- Větší pozornost je třeba věnovat ergonomii učeben.

Celkové závěry

Řešení problematiky dlouhého sezení v práci je důležitým prvkem pro zajištění udržitelnější práce a je také součástí řešení sedavého životního stylu. Práce by měla zajišťovat dobré ergonomické pracovní podmínky, umožňovat změny držení těla mezi sezením, stáním a chůzí a „dynamické sezení“, díky kterému se polohy vsedě průběžně mění, a podporovat častější tělesný pohyb při práci. To by mělo být součástí kombinované strategie prevence a podpory zdraví. Existuje mnoho jednoduchých a na náklady nenáročných opatření, která mikropodniky a malé podniky mohou snadno přijmout s cílem omezit čas strávený dlouhým sezením v práci a podpořit pohyb.

Nezapomeňte:

Pokud jde o polohu těla, nejdůležitější je její pravidelná změna! Stůjte, když musíte, sedte, když potřebujete, a hýbejte se, když můžete.

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA)

přispívá k cíli učinit z Evropy bezpečnější, zdravější a produktivnější místo pro práci. Agentura se zabývá výzkumem, vývojem a šířením spolehlivých, vyvážených a nestranných informací v oblasti BOZP a pořádá celoevropské osvětové kampaně. Agentura, kterou zřídila v roce 1994 Evropská unie a která sídlí ve španělském Bilbao, umožňuje spolupráci zástupců Evropské komise, vlád členských států, organizací zaměstnavatelů a zaměstnanců i předních odborníků ze všech členských států Evropské unie i dalších zemí.

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Santiago de Compostela 12, 5. patro
48003 Bilbao, Španělsko
Tel. +34 944794360
Fax +34 944794383
E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>



Publications Office